



主な内容

- ②……春の火災予防運動、かがやき催物、リバーナホール催物
- ③……ひまわり、国津の社の行事、やなせ宿の催し
- ④……3月の二次救急実施病院、予防接種はお済みですか？

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊤http://www.city.nabari.lg.jp

## 減塩を試してみよう! (2人分)

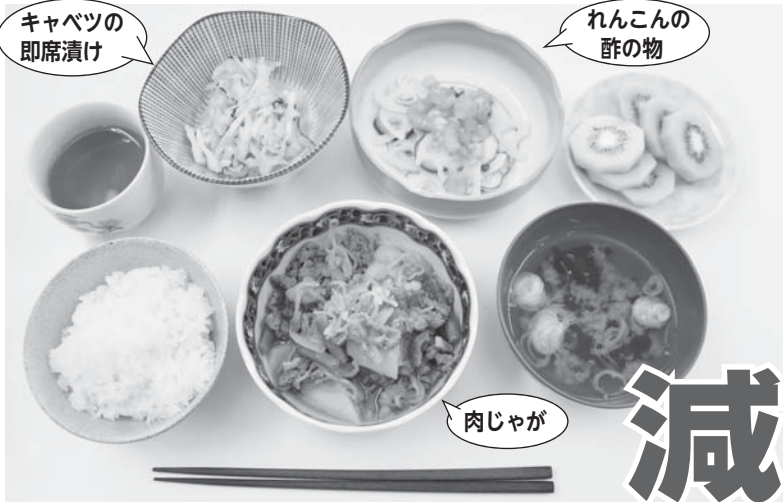
### ◇肉じゃが 塩1.4g (1人あたり)

#### 作り方

- ①牛肉は1口大にする
- ②じゃがいもは大きめの1口大、玉ねぎは薄切りにする
- ③しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る
- ④さやいんげんは、茹でて4cmの長さに切る
- ⑤鍋で油を熱し、①を入れ炒め、色が変わったら②を加える
- ⑥全体に油が回ったら、だし汁と③を加える
- ⑦煮立ったら火を弱めて、2~3分煮て砂糖を加える。しばらくしてからしょうゆを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑧④を加えひと煮する。

#### 材料

- 牛もも肉薄切り…140g
- じゃがいも…120g
- 玉ねぎ…40g
- しらたき…40g
- さやいんげん…20g
- 油…小さじ1と1/2
- だし汁…1カップ
- 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1



キャベツの即席漬

れんこんの酢の物

肉じゃが

# 減塩で、高血圧予防

### ◇れんこんの酢の物 塩0.5g (1人あたり)

#### 作り方

- ①れんこんはいちょう切りにし、酢(分量以外)を少々入れた熱湯で茹で、ざるで冷ます。
- ②きゅうりは小口切りにトマトはくし型に切る
- ③★を混ぜて①②を和える

#### 材料

- れんこん…60g
- きゅうり…40g
- トマト…40g
- ★(酢…小さじ2、塩…小さじ1/6、だし汁…小さじ2、砂糖…小さじ1/3)
- からし…お好みで和える

### ◇キャベツの即席漬 塩0.3g (1人あたり)

#### 作り方

- ①キャベツはざく切り、青しそは千切り、しょうがは針しょうがに切る。
  - ②①に塩をまぶし、軽くもむ
  - ③水気をきる
- ◎汁物は、塩分が多いので、1日1杯くらいにしましょう。  
◎ナトリウムの食塩換算 ナトリウム400mg=食塩約1g

#### 材料

- キャベツ…60g
- 青しそ…2枚
- 塩…0.6g (3つまみ)
- しょうが…少々

病院などで測った血圧が、140/90mmHg(収縮期血圧/拡張期血圧)を超えた人は「高血圧」と呼ばれる状態です。高血圧は、これといった自覚症状がないために放置されがち。知らないうちに進行し、動脈硬化や、心筋梗塞、脳卒中になることがあります。そのため、高血圧は「サイレントキラー(静かなる殺人者)」と呼ばれています。高血圧予防のために成人に勧め

られている1日の食塩摂取量は、男性で9g未満、女性で7.5g未満です。しかし、日本人の平均食塩摂取量は1日あたり、10.4g(平成23年国民健康・栄養調査)です。自分の毎日の塩分摂取量を知り、意識して減塩に取り組んでいく必要があります。また、寒くなると血管が収縮し、血圧が上がります。急激な温度変化も避けるようにしましょう。

高血圧患者は、全国で約907万人(平成23年患者調査)。市内でも、平成23年国保特定健診受診者の約5人に1人が高血圧でした。高血圧の予防には、食生活の改善、特に減塩は欠かせません。今号では、名張市食生活改善推進協議会の「高血圧予防教室」で調理した献立をご紹介します。ぜひ、家庭の味付けと比べてみてください。健康支援室 ☎63・6970

## だしの風味や、酸味、香辛料でおいしく減塩



名張市食生活改善推進協議会 会長 佐藤 ひろみさん

高血圧の原因には、「体質の遺伝」、「加齢」、「生活習慣」が考えられます。遺伝や加齢はどうすることもできませんが、生活習慣は改善することができます。

特に、食塩のとりすぎによる体内のナトリウム量が増えることは、高血圧の最大の原因といわれています。

今回ご紹介したメニューは、高血圧予防教室で調理した減塩メニューです。だしの風味を生かしたり、酢やしょうがを使ったりしておいしく減塩しています。教室の参加者から

「自分の料理は、薄味だと思っていたが、まだまだ濃かった」という感想もいただきました。調味料の量をしっかり測って調理し、ご家庭の味と比べてみてはいかがでしょうか。

名張市食生活改善推進協議会では、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、月1度、生活習慣病予防レシピなどを学んでいます。市内の公民館などで開催する調理実習のお手伝いや、レシピの紹介などに出向きますので、気軽にお声がけください。

◎詳しくは、健康支援室(☎63-6970)へ

手作りだしの塩分は、市販だしの約半分! 材料 水…2カップ(400cc)、昆布…8~10cm(4~8g)、かつお節…1/2カップ(4~8g) 作り方 ①昆布を拭く ②鍋に水と昆布を入れ30分以上つけておいたものを弱火にかけ、沸騰前に取り出す。 ③かつお節を入れ、沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。